



VINTER 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Pilates Reformer basic 0800-0900 Lucy	SkillRun / Sykkel 0615-0645 Kjersti		SkillRun / Sykkel 0630-0715 Hans Arne	Sirkel 0615-0700 Elisa		
Sirkel 0900-1000 Anne	Pilates Reformer nivå 1 0630-0730 Anne	Puls Intervall 0900-0930 Wenche	Pilates Reformer nivå 1 0630-0730 Gracia	Pilates Reformer nivå 1 0630-0730 Gracia	SkillRun / Sykkel 0900-0945 Rullering	
Pilates Reformer nivå 1 0915-1015 Lucy	Sirkel 0650-0720 Kjersti	Mobilitet 0930-1000 Wenche	Pilates Reformer nivå 1 0830-0930 Karsten	SkillRun / Sykkel 0900-1000 Wenche	Pilates Reformer nivå 1 1000-1100 Rullering	
SkillRun / Sykkel 0915-1000 Gracia	Pilates Reformer basic 0900-1000 Anne	SkillRun / Sykkel 0915-1000 Aslaug	Puls 0900-0930 Gracia	Zumba Gold 0900-0930 Gracia	Sal Surprise 1000-1100 Rullering	Sal surprise / Yoga 1000-1100 Rutlering / Emma
Yin Yoga 1015-1115 Anne	GV Sykkel 0915-1000 Kjersti	GV Sykkel 1015-1100 Aslaug	GV Sykkel 0915-1000 Wenche	Styrke 0930-1000 Gracia	Pilates Reformer nivå 1 1115-1215 Rullering	
Slynge 1015-1100 Karsten	Zumba Gold 0915-1000 Gracia	Pilates 1015-1115 Anne L	Styrke 0930-1000 Gracia	Styrke & bevegelighet 1015-1100 Wenche		
Aktiv Ung opplæring 1500-1545 Karsten	Styrke 1015-1100 Karsten	Aktiv Ung opplæring 1500-1545 Karsten	Pilates Reformer jumpboard 0945-1045 Karsten	Sirkel mobilitet/balanse 1015-1100 Gracia		
Ashtangayoga øvet 1600-1745 Yogakameratene	GV Sirkel 1015-1100 Kjersti	Sirkel 1615-1700 Karsten	GV Styrke & bevegelighet 1015-1100 Gracia			
SkillRun / Sykkel 1615-1700 Tone M	GV Pilates Reformer 1015-1115 Anne	Tøying 1705-1720 Karsten	Ashtangayoga øvet 1600-1745 Yogakameratene			
Sirkel 1615-1700 Kjersti	Pilates Reformer nivå 1 1615-1715 Gracia	Zumba 1730-1810 Karsten	SkillRun / Sykkel 1615-1700 Wenche			SkillRun 45 min 1700-1745 Hans Arne (annenhver uke)
Pilates Reformer nivå 1 1615-1715 Gracia	Puls Intervall 1730-1815 Runi	Sykkel/Skillrun Bootcamp 1730-1830 Wenche	Styrke & bevegelighet 1715-1800 Wenche			Zumba 1830-1915 Gry (annenhver uke)
Step Styrke 1730-1815 Anette	Skillrun Bootcamp 1730-1830 Michael	Pilates Reformer nivå 1 1800-1900 Vibeke	Pilates Reformer nivå 1 1700-1800 Linn			Styrke 1920-1950 Gry (annenhver uke)
Pilates Reformer Basic 1730-1830 Gracia	Dynamisk Yoga 1800-1915 Vibeke (Ekspress)	Fullt Pakke 1820-1920 Anne T	Hatha Yoga 1800-1845 Anne L	SkillRun / Sykkel 1630-1715 Rullering		
Skillrun Bootcamp 1815-1900 Elisa	Pilates 1830-1930 Linn	SkillRun Bootcamp 1845-1930 Kristian	Puls Intervall 1815-1845 Wenche	Step / Zumba 1630-1715 Elena / Gracia		
Styrke & bevegelighet 1825-1910 Hilde	Sirkel 1830-1915 Runi	Iyengar Yoga 1845-2000 Monika (Ekspress)	SkillRun / Sykkel 1830-1915 Hans Arne	Mage & rygg 1720-1750 Elena / Gracia		
Pilates Reformer nivå 1 1845-1945 Gracia	SkillRun / Sykkel 1900-1945 Kine	Pilates Reformer nivå 1 1915-2015 Vibeke	Pilates Reformer jumpboard 1815-1915 Linn			
SkillRun / Sykkel 1920-2005 Andrine	Aqua Zumba 1900-1945 Gracia	Sirkel 1945-2030 Kristian	Mobilitet 1850-1920 Wenche			
Zumba 1920-2005 Karsten	BodyBalance 2000-2100 Vibeke		Yin Yoga 1855-1955 Anne L			
Styrke 2015-2045 Karsten			Sirkel 1930-2015 Hans Arne			
					Sykkel - / løpesal Grupper Pilates Reformer (Ekspress) Funksjonelt sone Sense Ekspress Kongsberg svømmehall	

VIKTIG INFORMASJON FOR MEDLEMMER

Alltid sjekk booking appen "Min Trening" for aktuell timeplan, endringer kan skje og derfor er det viktig å melde seg på!

Bookingen åpner 1 uke før timen starter

Avbooking av deltagelse på time er inntil 60 min før timen starter

Alltid bekreft at du er kommet til timen i bookingstasjon i resepsjonen før timen starter

Innsiekk senest 5 min før timen starter, da åpner vi evt. opp for de som står på venteliste

IKKE MEDLEM

Send e-post til: post@sensehelse.no eller ring 3273100 på booking av prøvetime!